Oamenii muncii prețuiesc tot mai mult gimnastica de producție

Cu un an în urmă, gimnastica de producție se afla în stadiu experimental. Era vorba însă de un experiment organizatoric, deoarece cercetările științifice, întreprinse cu mult timp înainte, dovediseră categoric că practicarea în mod organizat și continuu a gimnasticii de producție are un efect binefăcător asupra sănătății și capacității de muncă a oamenilor muncii. Acum, după o perioadă relativ scurtă, gimnastica de producție a căpătat o mare extindere. Din zi în zi, tot mai multe întreprinderi și instituții aplică acest important factor profilactic, educativ și social economic.

In momentul de față, gimnastica de producție, ca o prețioasă formă de odihnă activă, este practicată în

Tineri și virstnici, muncitorii secției zetărie de la „Casa Scinteii" execută cu plăcere și conștiinciozitate exercițiile gimnasticii de producție. (Foto: V. Bageac)

peste 130 de întreprinderi din țară de către 60.000 de oameni ai muncii. Din aceștia, aproximativ 40% fac și gimnastică de angrenare (înainte de începerea lucrului) ceea ce elimină sau scurtează perioada de adaptare a organismului la ritmul normal de producție. In marile fabrici și întreprinderi, gimnastica de producție a căpătat o dezvoltare tot mai mare și cifrele mereu crescînde vin să oglindească faptul că muncitorii, tehnicienii și funcționarii înțeleg roadele ei și participă cu toată însuflețirea la această acțiune. Spre exemplu, la fabrica de confecții „Gh. Gheorghiu-Dej" numărul celor care practică gimnastica de producție a ajuns la 5000, la Radio Popular la 1200, la F.R.B. la 600, la Centrul Poligrafic „Casa Scînteii" la 1700. Ceea ce trebuie subliniat însă, în mod deosebit, este interesul mereu crescînd manifestat de oamenii muncii pentru dezvoltarea gimnasticii de producție, pentru găsirea celor mai potrivite forme, specifice locului de producție. Iată, de altfel, unele aspecte surprinse în activitatea depusă pe acest tărîm la Centrul Poligrafic „Casa Scînteii" din Capitală.

★

De la început trebuie precizat că la C.P.C.S. gimnastica de producție este practicată cu regularitate și în mod organizat de peste 1700 de muncitori, tehnicieni și funcționari. In fiecare zi, la ora 7 sau 12, fără a mai aștepta chemarea instructorilor voluntari, lucrătorii se duc voioși pe terasă unde execută cu conștiinciozitate programul din ziua respectivă. Subliniem că la C.P.C.S. există peste 50 de instructori voluntari, printre care Maria Luca de la mașini plane, Carol Socal de la offset, Mircea Stan de la offset, Maria Duța de la zetărie ș. a. Gimnastica de producție este iubită de muncitori și încurajată de șefii de sectoare și maiștri, care sînt convinși de utilitatea ei.

★

Periodic programele gimnasticii de producție sînt înoite, pentru a se evita plictiseala produsă de repetarea aceluiași fel de mișcări. Așa a procedat și prof. Didona Ursu, care se ocupă de organizarea gimnasticii de producție la C.P.C.S.

Acum cîteva săptămîni însă, după terminarea minutelor de gimnastică executată după un program introdus în ziua respectivă, muncitorii zetari au rugat-o să reintroducă unele din exercițiile cuprinse în programul anterior. Motivul? Exercițiile respective (de gît și degete) le făceau cu o mai mare plăcere, deoarece constatașeră că asemenea exerciții le aduc un real folos: eliminau durerile de gît și amorțeala degetelor, provocate de specificul muncii lor.

Iată un exemplu de deplină înțelegere a foloaselor practicării gimnasticii de producție. O astfel de pildă a fost oferită și de muncitorul zetar Niculae Ionescu III (în secția zetărie sînt... 3 Niculae Ionescu) care într-o bună zi a solicitat exerciții pentru... cei 5 copii ai săi. Bineînțeles prof. Didona Ursu i-a pus la dispoziție un program variat, specific vîrstei copiilor și astfel N. Ionescu III a devenit instructor voluntar pentru familia sa.

★

Și zetarul Sandu Stan a îndrăgit gimnastica de producție. Mai mult chiar, pentru a-și convinge și tovarășii de muncă să practice — în număr cît mai mare — gimnastica de producție, el a scris la gazeta de perete o poezie cu caracter mobilizator. Iată cîteva versuri:

„Capul sus, apoi rotirea
O-ncepem din partea stîngă
Și simțim cum amorțeala
Ne-o adună și-o alungă".

Sau...

„Căci în locul toropelii
Încep forțele s-adune
Cînd facem mișcări de brațe
Sau de geno-flexiune"

Alte strofe satirizează pe chiulangii:

„Iar alături, Dinulescu
Nu se-ndoaie, nu se mișcă
Doar din palme își mai face
Evantaiuri sau morișcă"

Iar ultima strofă conține un real îndemn mobilizator:

„Lăsați fraților chiuleala
Și intrați în disciplină
Căci nu strică cinci minute
De gimnastică deplină"

Nu putem decît să-l felicităm pe tov. Sandu Stan pentru contribuția pe care înțelege s-o aducă și în acest fel la extinderea gimnasticii de producție la Combinatul Poligrafic „Casa Scînteii".

D. STĂNCULESCU

Activistul voluntar Grigore Olteanu

Tovarășii de la raionul U.C.F.S. Nic. Bălcescu n-au zăbovit deloc. Un exemplu pozitiv de activist voluntar? Vi-l recomandăm pe tov. Grigore Olteanu **de la Întreprinderea Poligrafică Nr. 4. Este președintele comisiei raionale G.M.A. și...**

Restul relațiilor le primeam o jumătate oră mai tîrziu, stînd de vorbă cu inimosul activist Grigore Olteanu, **precum și cu tovarășii săi de muncă. La început a mers mai greu; fără să afișeze o falsă modestie, Grigore Olteanu a ținut să ne spună că el nu lucrează de unul singur și că succesele obținute în muncă de comisia raională G.M.A. N. Bălcescu se datoresc și tovarășilor Dumitru Drăgan și Ion Daliu, activiști voluntari ca și dînsul.**

„La reușita acțiunilor întreprinse de noi cred că stă permanenta legătură cu asociațiile sportive cuprinse în raza raionului nostru, mai precis cu responsabilii comisiilor de resort din cadrul asociațiilor". L-am rugat apoi să ne numească cîteva din asociațiile care au obținut rezultate bune la trecerea normelor G.M.A. Ni s-a răspuns: „asociațiile sportive „Autobuzul", „Talpa", „Săgeata". O frumoasă activitate se desfășoară și în cadrul școlilor medii și profesionale". Am aflat, apoi, mai mult de la tovarășii săi de muncă, că Grigore Olteanu dă dovadă de mult interes, pune multă pasiune în tot ceea ce face.

„Mulțumită dînsului — ne mărturisea tov. Anton Penu, — președintele asociației sportive I. P. 4 — am reînființat echipa de juniori la fotbal. Să-l vedeți cum se ocupă de educația tinerilor jucători, cum discută cu ei..."

Grigore Olteanu este activist voluntar din anul 1953. Uniunea de Cultură Fizică și Sport oraș București apreciind munca pe care o depune i-a acordat distincția „Merite sportive".

AZI, IN PORTUL CONSTANȚA

In fața gării maritime, „Transilvania" se leagănă grațioasă, în așteptarea apropiatei zile cînd va ridica ancora, spre a porni într-o nouă călătorie. In rada portului, zeci de vase mai mari sau mai mici, românești sau străine, se înșiruie de-a lungul danelor, așteptînd și ele clipa plecării. Se aude mereu scrîșnetul giganticelor macarale din cabinele cărora oamenii conduc prin manete și butoane mișcarea automată a enormelor brațe de fier. A dispărut pentru totdeauna imaginea sumbră a hamalilor încovoiați sub greutăți, roși de nădejde și de boli. Constanța este astăzi un port în care tehnica modernă își spune cuvîntul din plin.

Firește, s-a schimbat și viața și preocupările muncitorilor portuari. Sportul a devenit astăzi un prieten drag al multora dintre ei. Asociația sportivă „Farul" (președinte: Foti D. Foti, *secretar:* Tudor Șovăială*) a știut să îmbine armonios sportul de performanță cu activitatea de masă, să creeze o puternică mișcare sportivă la care sînt atrași numeroși muncitori și funcționari, mecanici de nave și marinari de pe vase. Există aci puternice centre de tenis de cîmp și scrimă, secții de baschet, volei, ciclism, sporturi nautice, tenis de masă, șah, turism, care asigură sportivilor din port o activitate continuă. „Anul acesta, ne asigura tov. Șovăială, consiliul asociației sportive „Farul" și-a propus să mobilizeze 10.000 de oameni ai muncii la diferite competiții de masă. Firește că cei mai mulți sportivi vor fi angrenați în cadrul întrecerilor Spartachiadei de vară a tineretului, a crosurilor de masă. La întrecerile din cadrul primei etape a crosului „Să întîmpinăm 1 Mai" — recent disputată — au participat 1500 sportivi de la Direcția regională a navigației maritime. Dar, principala atenție a consiliului asociației sportive este îndreptată în momentul de față spre desfășurarea primei etape a Spartachiadei. Muncitorii portuari așteaptă cu nerăbdare să ia startul în această competiție tradițională". Am stat de vorbă cu mulți dintre ei. Sudorul Stancu Stoian, de pildă (de la atelierul de întreținere) care alături de Gh. Stancu și de Nicolae Gavrilă și sub conducerea maistrului Tudor Șerban terminase de curînd sudarea unor panouri moderne de baschet, ne-a mărturisit că se va număra printre primii muncitori care se vor înscrie pe listele de participanți la Spartachiadă. Competiția este popularizată zilnic prin radiostația portului și prin ziarul „Portul Constanța".*

Am vizitat apoi baza sportivă. Ea se află în imediata vecinătate a portului. Și aci, totul lăsa să se întrevadă apropierea unor mari întreceri sportive. Gardurile împrejmuitoare, cabinele și vestiarele, toate erau proaspăt vopsite, atrăgătoare. La terenurile de baschet și volei, noile instalații pentru desfășurarea meciurilor în nocturnă, tribunele în construcție, așteptau parcă clipa deschiderii competiției. Tot ceea ce se face aci este în folosul și spre binele foștilor hamali, pe umerii cărora au apăsat, în trecut, atîtea greutăți... Dar acele zile de tristă aducere aminte au rămas mult în urmă...

C. ROMEO

Concursuri pentru insigna „Cel mai bun sportiv din 10"

Ultimele concursuri organizate în raionul Sibiu pentru cucerirea insignei „Cel mai bun sportiv din 10", au reunit la start peste 2.000 concurenți. Cele mai frumoase rezultate au fost obținute de asociația sportivă „Păltiniș" din Rășinari care a înmînat aceste insigne la 26 membri U.C.F.S. Printre tinerii care au cucerit insigna „Cel mai bun sportiv din 10" se află și Petru Ungureanu, Ilie Olaru, Ana Tomescu și Constantin Cornoiu.

Succese demne de relevat au obținut și asociațiile sportive „Constructorul" din Rîul Sadului, „Voința" Fabrica de sticlă Avrig, ș. a. Inițiativa organizării unor astfel de întreceri populare trebuie continuată cu atît mai mult cu cît ele s-au dovedit un mijloc eficace de angrenare a tineretului în activitatea competițională.

I. IONESCU — coresp.

Acum și în viitor...

(Urmare din pag. 1)

...rat mașina s-a îndreptat spre profilul semeț al clădirilor Combinatului...

Șantierul îți apare ca un imens furnicar. Munca este divizată pînă la cele mai mici detalii. Într-o parte se finisează o clădire, într-alta escavatoarele mușcă puternic din pămînt, făcînd loc pentru temeliile unei noi hale, iar între două fabrici se montează uriașe agregate. Ritmul este trepidant. Majoritatea muncitorilor sînt tineri, plini de elan. Dar tot acești tineri îți vorbesc cu mîndrie și despre activitatea lor sportivă care se încheagă o dată cu construcția marelui Combinat. Munca în producție și activitatea sportivă se împletesc armonios și nu este întîmplător faptul că fruntașii în producție sînt și fruntași în sport.

Asociația sportivă „Celuloza" este una dintre cele mai tinere din țara noastră. Îndrumată de organizația de partid și sprijinită efectiv de sindicat, de către organizația de bază U.T.M. și conducerea administrativă, asociația sportivă „Celuloza" își consolidează temeinic baza materială și organizatorică. Despre acest lucru tov. George Gheorghe, secretarul organizației de bază de partid, ne spunea:

„Tinerii noștri vor să facă sport și noi le vom crea cele mai bune condiții. Asociația sportivă a Combinatului are echipament și material sportiv și, în curînd, își va îmbogăți și mai mult baza materială. Deocamdată, nu aspirăm la secții de performanță. Dorim să dezvoltăm activitatea sportivă de masă, dar sîntem convinși că dintre tinerii noștri vor ieși sportivi de nădejde, poate chiar campioni".

Tov. ing. Marcel Dimitriu, directorul Combinatului este și el un pasionat al sportului. De curînd a cîștigat un concurs de tenis de masă și este nerăbdător să... concureze în altele. In numai cîteva minute — cît a durat discuția noastră — ne-a înfățișat atîtea proiecte încît nu ne-a fost greu să întrezărim ce amploare va lua în viitor activitatea sportivă a Combinatului. Despre realizările de pînă acum ne-au vorbit membrii consiliului asociației sportive: peste 700 membri U.C.F.S., numeroase competiții de masă la disciplinele fotbal, volei, tenis de masă și șah, participarea la competițiile raionale de fotbal și volei și la întrecerile tradiționale de masă, la crosuri și concursuri festive etc.

★

Peste tot domnește un optimism sănătos. Oamenii tineri sau mai virstnici se ocupă cu entuziasm de dezvoltarea activității sportive, fac planuri, vin cu inițiative. Consiliul asociației sportive (președinte ing. George Stan, secretar N. Pandrea) supune discuției colective propunerile și inițiativele membrilor U.C.F.S. și apoi trece la punerea lor în practică.

Printre fruntașii în producție în cinstea zilei de 1 Mai se află și numeroși sportivi: voleibaliștii Emil Rusescu (electrician la atelierul mecanic), C. Tăbîrcă (operator specialist), Dan Beiculescu (operator specialist), canotorul Costache Eremia (fierbător), fotbalistul Alex. Gheorghe (operator cartoane), voleibalistul ing. Anton Dumitriu, fotbalistul Radu Șerban (fierbător) sînt numai cîteva exemple.

Gazeta de perete a Combinatului este citită cu interes de muncitori. De aici pot afla lucruri interesante și despre activitatea sportivă a Combinatului, despre succesele în muncă ale sportivilor. In fiecare număr, un articol scris de un membru al consiliului asociației sau de un sportiv analizează activitatea sportivă, scoate în evidență lipsurile ei și propune soluții pentru îndreptare.

Plecînd de la Combinatul de celuloză și cartoane din stuf rămîi cu convingerea că peste puțin timp, o dată cu terminarea lucrărilor și intrarea fabricilor în producție, sportul va deveni un prieten nedespărțit al tuturor muncitorilor. Și această dată nu este îndepărtată...

DE ZIUA PRESEI

(Urmare din pag. 1)

și în primul rînd a Uniunii Sovietice.

Militînd necontenit pentru pace și colaborare între popoare, presa din țările lagărului socialist s-a ancorat și mai puternic în realitate; ea pășește în primele rînduri ale luptei pentru pace și a întăririi prieteniei între popoare, pentru un viitor fericit, pentru întărirea unității țărilor socialiste.

Ziarul „Sportul popular", inspirîndu-se din activitatea tuturor ziarelor de partid și în special din activitatea bogată și rodnică a ziarului „Scînteia", militează necontenit pentru traducerea în viață a sarcinilor de partid, pentru întărirea și dezvoltarea mișcării noastre sportive la nivelul sarcinilor dezvoltării economiei naționale. Ziarul nostru se sprijină permanent și fără rezerve pe rețeaua sa puternică de corespondenți voluntari, muncitori, tehnicieni, țărani colectiviști, oameni de cultură, cadre din organizațiile sindicale și U.T.M., din învățămîntul de cultură generală și superior. Sub conducerea și îndrumarea directă a organelor de partid, colectivul redacțional al Presei Sportive Centrale a căutat ca în activitatea sa să ridice cu mai multă pricepere probleme legate de construcția socialistă, de politica partidului, de întărirea necontenită a mișcării sportive. In coloanele ziarelor și publicațiilor sportive tot mai mult și-a făcut loc propaganda marxist-leninistă.

Ziarul „Sportul popular" și celelalte publicații sportive au căutat să cultive în rîndurile tineretului sportiv dragostea nemărginită pentru marile cuceriri revoluționare ale poporului, să dezvolte patriotismul socialist și internaționalismul proletar, să stimuleze vigilența împotriva tuturor dușmanilor patriei și socialismului.

Cu prilejul zilei presei, poporul nostru, ziariștii din R.P.R. trimit un salut fierbinte tuturor ziariștilor occidentali curajoși și cinstiți, își exprimă toată dragostea și simpatia față de ziariștii comuniști sau necomuniști din țările occidentale care înfruntînd piedici și persecuții deosebit de mari, luptă pentru pace, pentru triumful adevărului. Ziariștii sportivi din țara noastră se angajează în fața partidului de a-și înzeci eforturile lor în lupta îndeplinirii sarcinilor privind întărirea și dezvoltarea mișcării sportive, de a participa activ la opera construirii socialismului în patria noastră.